Dixième Année. Dimanche 16 Janvier 1898 N° 21.

LA CVRIOSITÉ

REVUE DES SCIENCES PSYCHIQUES

Directeur-Rédacteur en Chef : ERNEST BOSC

ABONNEMENTS : France et Étranger, 1 an........ **6** francs

ADMINISTRATION : 6, Place Saint-Michel, à Paris, et à Nice

SUR LA SYNTHÈSE DE L'OR

On ne sait bien, que ce que l'on découvre soi-même.

Un grand nombre des penseurs contemporains, qui ont fait eux-mêmes leur éducation philosophique dans les trente dernières années de ce siècle, ont passé par le matérialisme, quand ils n'y sont pas restés.

Pour être philosophe, il faut connaître les idées générales de toutes les sciences, même si l'on en cultive une spécialement; et, pour connaître ces idées générales, il ne suffit pas de lire et d'apprendre par cœur le dire des savants qui les ont énoncées, il faut s'expliquer à soi-même la nécessité de leur admission.

Derrière les mathématiques, il y a la Mathématique, comme disait Condorcet, synthèse des diverses sciences de mesure qui découle d'elle.

L'arithmétique, science des nombres, que nous connaissons actuellement en Europe, est une fille de la Mathémathique et n'est pas la science des nombres, mais seulement la science d'un des aspects des nombres, leur aspect qualificatif, indéfiniment considéré. La vraie science des nombres et la Mathématique.

Par des recherches philosophiques, on arrive à la conviction que les nombres sont la racine de tout ce qui existe comme l'a soutenu, dit-on Pythagore.

Les nombres outre leurs aspects quantitatif ont un aspect qualificatif, inconnu des mathématiciens d'Europe, sauf peut-être de Wronski, d'après ce que m'ont fait supposer quelques citations de ses œuvres que je n'ai pas lues.

Matérialiste comme bien d'autres, j'ai connu la théorie qui fait de l'esprit humain, produit de la matière inerte, le créateur des sciences, de l'arithmétique et de la géométrie, comme des autres.

Un jour faisant des recherches sur les nombres, j'avais aligné la série des impairs : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15....... je m'avisai d'additionner cette série et de former la suivante: $1, 1 + 3 = 4, 4 + 5 = 9, 9 + 7 = 16, 16 + 9 = 25, 25 + 11 = 36$......

Cette série 1, 4. 9, 16, 25, 36... se trouvait la suite des carrés des nombres et j'eus immédiatement la compréhension que si les nombres avaient été la création de l'esprit humain, celui-ci aurait eu une puissance qui dépassait de beaucoup sa conscience; car si les nombres avaient été formés par l'esprit humain simplement en ajoutant l'unité à elle-même, comme le supposent les mathématiciens matérialistes et les mathématiciens non philosophes, comment les nombres pourraient-ils être soumis à des lois, comme celle de la formation des carrés, que leur créateur ne leur aurait pas données ?

De ce jour mon matérialisme fut balayé; j'avais compris qu'il y avait dans le monde de l'intelligence supérieure à l'intelligence humaine; que les nombres sont connus de ces intelligences et, qu'au lieu d'inventer les nombres, nous ne faisons que les découvrir avec leurs lois.

Puisque les nombres ont des lois existant antérieurement à la découverte que nous en faisons, c'est qu'ils sont pensés par une intelligence dont la nôtre n'est qu'un fragment. La Mathématique existe donc indépendamment de l'homme qui la découvre par l'étude ; elle est une collection de faits dont l'existence est indépendante de notre compréhension.

En Europe nous confondons la Mathématique avec les applications que nous en faisons, et nombre de mathématiciens ne soupçonnent pas l'existence de la Mathématique.

Qu'est-ce qu'une loi ? Une règle pour arranger les faits de façon à parvenir à un résultat. Les lois mathématiques sont soumises à cette définition.

Qu'est-ce qui donne la règle d'arrangement ?

L'intelligence dont cette règle est une conception.

Que des mathématiciens cherchent maintenant à se représenter la formidable étendue de l'intelligence qui a conçu les lois des Nombres de toute la mathématique.

Ils cesseront alors d'être matérialistes et com-

prendront que si de l'intelligence sort de la matière comme ils le constatent par les explications qu'ils trouvent aux faits qui viennent à leur connaissance, il y a aussi de l'intelligence antérieurement à la matière, puisque la chimie nous révèle que les combinaisons de la matière sont soumises à des lois des nombres.

La chimie a fait des progrès rationnels, quand elle a pu faire intervenir dans les phénomènes qu'elle observait et produisait les nombres exprimant les proportions en poids des éléments entrant dans la composition des corps.

Mais elle a employé ainsi les nombres à tâtons, sans la connaissance de leurs lois ; lorsqu'elle les emploiera avec la connaissance de ces lois, ses progrès seront autrement rapides qu'ils ne l'ont été jusqu'ici.

Un temps viendra où un chimiste devra d'abord être mathématicien, non pas comme aujourd'hui un ouvrier appliquant des bribes de mathématiques, mais un connaisseur de la Mathématique.

Les grands alchimistes si dédaigneusement considérés par nos chimistes d'aujourd'hui, étaient des connaisseurs d'au moins certaines parties de la mathématique et c'est ce qui leur a permis d'obtenir des résultats défiant le sävoir de nos chimistes d'aujourd'hui qui, pour se déguiser leur faiblesse à eux-mêmes, prennent le parti le plus commode : celui de nier ces résultats.

Un savant chercheur d'aujourd'hui, Gustave Marqfoy, a eu l'intuition de ce qui vient d'être dit. Dans son livre : *la Loi des Equivalents*, il cherche à employer la Mathématique en chimie, en posant comme principe que les équivalents des corps simples de la chimie sont les nombres premiers.

Cette conception est tombée chez lui comme un bolide du ciel intellectuel. Peut-être comme la jument de Roland possède toutes les qualités possible ; la jument de Roland n'avait qu'un défaut, celui d'être morte ; la théorie de M. Marqfoy a le défaut inverse, celui de n'être pas encore née. Il ne lui manque qu'une chose pour que ses qualités possibles entrent en jeu, c'est d'être appuyées sur la connaissance de la loi des nombres premiers. La chose pourra venir.

Il semble que nons soyons ici bien loin de la synthèse de l'or ; nous en sommes tout près.

Pour obtenir cette synthèse, il faut connaître certaines lois des nombres, découvrir certaines portions de la Mathématique et les appliquer aux équivalents de la chimie.

A plus d'un chercheur, il pourra advenir de faire apparaître du fer, là où il n'y en avait pas, au lieu de faire apparaître de l'or ; scientifiquement ce sera tout aussi beau.

C'est par la découverte de certaines lois des nombres que l'ingénieur français Clavenad est parvenu à faire la synthèse de l'or.

La découverte de ces lois lui a été facilitée par les écrits des Alchimistes et par les données de l'Occultisme, sans négliger le coëfficient de la dose peu commune de science ordinaire dont il est possesseur.

Pour aborder ces recherches, il faut commencer par être très savant, sans quoi on perd son temps ; puis il faut être plus que savant, il faut être observateur, qualité rare dans les têtes bourrées de la science acquise par la lecture. On peut observer aussi en lisant, par exemple ce fait : le silicium, l'aluminium, l'azote et l'oxyde de carbone ont le même équivalent 14 ; les deux derniers sont des gaz, l'aluminium est un métal et le silicium n'en est peut être pas tout à fait un.

(A suivre). G. Morvan.

THAUMATURGIE ET ENVOUTEMENT

Dans la magnifique revue illustrée: *l'Encyclopédie contemporaine* (1) répandue aujourd'hui dans le monde entier, nous lisons dans le numéro de décembre dernier.

A PROPOS DE L'ENVOUTEMENT

Dédié à notre ami Ernest Bosc :

Faut-il croire à l'envoûtement au XIXe siècle? Serait-ce une simple coïncidence ? Voici :

Il y a environ trois ans un chauffeur de la Conciergerie fut congédié de son emploi, sur la demande du Commandant Lunel, grand ami et protecteur des animaux, qui avait appris que cet individu se faisait un jeu barbare de jeter tout vivants, dans les feux qu'il était chargé de surveiller, tous les chats qui avaient le malheur de s'égarer sur son chemin.

A cette époque, et avant la révocation du chauffeur, une brave femme qui, malgré de modestes ressources, va porter chaque soir la patée à une centaine de chats perdus dans différents coins de Paris, s'était trouvée en face du misérable et, lui reprochant ses actes de sauvagerie, lui avait jeté à la face ce cri de colère :

Vous, vous mourrez brûlé comme vos victimes !

Il paraît que, cédant à ses supplications, on avait rendu récemment sa place à ce vilain homme.

(1) 13, rue du vieux Colombier. Cette revue a donné en 1897, plus de 170 Biographie, d'artistes, de médecins, de savants, de manufacturiers et 300 gravures intercalées dans le texte.

(2) 5, rue de Savoie.

Il y a quinze jours, les journaux ont annoncé qu'on l'avait trouvé brûlé dans un de ses calorifères où il était tombé accidentellement !

Et nunc erudimini !

Existe-t-il un mode d'envoûtement par imprécation ?

Une belle occasion de rappeler le nouveau volume l'*Envoûtement* de M. A. B., édité par Chamuel (2) et dont nous avons rendu compte dans un précédent numéro. — A. H.

Nous répondrons à notre jeune ami A. Huot, que le fait qu'il nous signale est un acte de Thaumaturgie et non d'envoûtement.

L'envoûtement en effet est un acte qui s'accomplit à l'aide des puissances maléfiques, des mauvaises Entités astrales. Le châtiment signalé ici d'un homme cruel a été très positivement provoqué par le désir imprécatif de la dame charitable indignée de la conduite du chauffeur envers les animaux : aussi cette dame a lancé une prédiction maléfique, tellement empreinte de sa forte volonté, qu'elle s'est réalisée.

Nous remercions notre excellent confrère et ami de son intéressante communication et comme conclusion, nous lui dirons qu'en effet en Magie rien n'est plus puissant que la parole. — Le monde n'a été crée que par le verbe (Logos), mais nous sommes si accoutumés à entendre dire ce grand fait, que nous ne prètons nulle attention au sens de l'expression en elle-même.

Les Thaumaturges, les Magiciens blancs ou noirs doués d'une grande puissance fluidique n'utilisent que la parole pour la réalisation de leurs actes.

Les personnes un peu versées dans l'occultisme savent fort bien ce que nous venons de dire et que les Mantrans ne sont que des mots qui, prononcés d'une façon particulière, ont une grande force de projection, de réalisation. Les formules de l'*Enchiridion* du Pape Léon, ne sont que des formules *invocatoires* et imprécatives, et suivant les Intonations qu'on leur donne, elles peuvent accomplir des prodiges véritables, ce que le vulgaire a dénommé des *Miracles*.

E. B.

Le prochain numéro de la *Curiosité* (mercredi 2 février) contiendra le commencement d'une étude sur l'or alchimique, un article de Mab ; la suite de la synthèse de l'or de G. Morvan, le Sionisme est un compte rendu bibliographique de *Comment on devient Alchimiste*, un très beau livre de M. Jollivet Castelot, le Directeur du journal alchimique, **l'Hperchimie.**

LA PRESSE SPIRITUALISTE

La fin d'année amène toujours de notables changements dans les périodiques Spiritualistes, d'aucuns naissent, d'autres meurent.

C'est ainsi que le président du Cercle Spirite de Campanella à San Remo, l'honorable Giacinto Vespasiani, nous informe que son groupe va fonder, le 15 janvier, un périodique Spirite qui a pour titre: L'AVENIRE POSSIBILE, qui traitera du Spiritisme comme *Science positive expérimentale* et comme *Doctrine philosophique*. Ce journal paraîtra le 15 et le 30 de chaque mois ; 3 lire pour l'Italie et 3 fr. 50 pour l'étranger.

Annonçons aussi l'apparition de *O Fine de Seculo*, revue de propagande, de Socialisme, d'Internationalisme et de Spiritisme ; Rédacteur en chef : Arthur Silva, rua du Lavapes, 6, à San-Paulo, Brazil. Cette revue bilangue, (portugais et italien) est mensuellement distribuée gratuitement.

Après la naissance, la mort.

Notre confrère Lessard cesse la publication de sa Revue : LA RELIGION UNIVERSELLE.

La belle Revue trimestrielle BORDERLAND, suspend aussi sa publication. Espérons toute fois que bientôt son intelligent directeur la fera réaparaître mensuellement ou hebdomadairement, car en Angleterre le lecteur aime à s'entretenir fréquement avec son journal.

Disons à ce propos qu'en ce moment en France, il se fait une guerre acharnée contre les journaux Spiritualistes qui ne sont pas cléricaux ; on ne voit partout qu'affiches annonçant : LA CROIX.

Or voici ce que nous lisons dans le PHARE DE NORMANDIE (Juillet 1897) : « Un journal qui n'a rien de la douce morale du Christ et qui cependant s'intitule LA CROIX, atteint, avec ses éditions régionales, un tirage de 1,150,120 exemplaires. A Paris seulement, il s'en débite 150,000. Les Jésuites ont compris que la presse est une puissance et ils en usent, pour leurs menées ténébreuses, avec une ardeur sans égale. Combien de temps faudra-t-il encore aux Spiritualistes, dont la mission est toute de lumière et de vérité, pour qu'ils aient la même conviction et la même volonté persévérante ? »

Nous ajouterons aux lignes ci-dessus, qu'on oblige tous les pauvres curés de campagne, du plus petit hameau à s'abonner à LA CROIX, sans quoi, il n'y a pas de vexactions ou de persécutions auxquelles ils ne soient en butte. Quant à un journal Spiritualiste qui puisse compter onze cent cinquante mille abonnés, il se passera encore du temps, avant que cela n'arrive, d'autant que les écoles spiritualistes ne comprennent pas toutes, l'utilité d'une grande solidarité.

E. B.

A PROPOS DE LA THÉOSOPHIE

A l'occasion des dernières conférences théosophiques nous avons reçu bien des réclamations et récriminations, les unes injustes, les autres fort justes ; nous ne retiendront que celles-ci après avoir dit cependant que les auteurs de ces réclamations auraient pu les adresser aux directeurs du Lotus, seuls représentants en France de la Théosophie.

Quoiqu'il en soit, voici une série de griefs ;

Le moyen de propager la théosophie en France, surtout en province, ce n'est pas de faire des conférences à 3, 5 et 10 fr. la place, alors qu'à Paris, même gratuitement, elles sont peu fréquentées.

Ensuite sur trois conférences, deux étaient en anglais ; on en annonce de nouvelles de M. Leadbeater, mais encore en anglais.

Il y a bien eu une sorte de conférence gratuite à la villa Bright à Nice, mais elle a eu un caractère trop privé pour permettre au premier venu désireux de s'instruitre, d'y assister.

Après avoir donné à Nice trois conférences, Annie Besant accompagné de quelques membres de la colonie étrangère s'est arrêtée à Toulon pour donner des conférences gratuites dans la salle des fêtes du Grand-Hôtel ; comme à Nice, elle a été présentée à la société *select* de Toulon par l'honorable docteur Pascal, co-directeur du Lotus.

Enfin le directeur du *Lotus* à qui incombe la rédaction en chef de la *Revue* fera bien de surveiller la rédaction de ses collaborateurs s'il ne veut pas se mettre à dos tous les spirites, car il laisse passer des bourdes, des âneries véritables, notamment dans l'article de l'auteur anonyme *Commentaires de la lumière sur le sentier*, dans lequel arlicle, on lit p. 265, ceci : « Les *médiums* se suicident, sont atteints de folie ou deviennent de misérables créatures dépourvues de sens moral vers la fin de leur carrière, etc... »

Nous donnons le plus formel démenti au *courageux anonyme*, qui insulte ainsi à couvert tout une catégorie de personnes qui ont à coup sûr plus de sens moral que lui, que nous ne connaissons pas, puisque bravement il se cache sous un triangle... Isocèle !

Devant de pareilles insanités, bien des gens se demandent, si quelque jésuite ne s'est pas glissé dans la rédaction du *Lotus* pour y porter préjudice.

Quel est donc ce Monsieur triangle ?

Un autre abonné du *Lotus* nous écrit une fort longue lettre de laquelle nous ne retiendrons que ce grief ; « vous avez engagé vos lecteurs à s'abonner à cette revue ; pour moi personnellement, je ne saurais vous en remercier. »

Nous ne répondrons que ceci à notre correspondant : « Nous ne pouvions prévoir de pareilles attaques, surtout après les conférences que nous avions eues avec le regretté Arthur Arnould. Nous supposions que ses successeurs suivraient la même ligne de conduite, la même tradition !

E. B.

CERCLES SPIRITES ET PSYCHIQUES

M. Carlo Marchese nous prie d'annoncer qu'il vient de se former à Messine, un Cercle Spirite qui sur la proposition du Chevalier Francesco de Socia a décidé à l'unanimité d'adhérer à l'Unione Kardéchianna internationale.

M. Blanchet de Tours nous demande comme président de la société Psychique, de sa ville, de vouloir bien lui faire le service de la *Curiosité*.

Nous lui répondrons ce que nous avons déjà dit, que ce sont les sociétés qui doivent surtout s'abonner aux journaux spiritualistes pour les soutenir. — Nous faisons beaucoup de services gratuits de notre journal, mais à des personnes isolées, pour faire de la propagande spiritualiste, mais jamais à une société, c'est étrangement comprendre la *Solidarité*. Il existe en France, trois ou quatre cents sociétés spirites ou psychiques, puisqu'aujourd'hui, les cercles spirites prennent avec raison, ce dernier qualificatif, et ce serait étrange que les Directeurs des journaux fassent des services à ces sociétés ; 200 cercles à 5 fr., feraient donc une charge de 1000 fr. pour un journal. Peu d'administration pouraient le faire. Quant à nous, nous donnons pour un abonnement, soit 6 fr., deux abonnements à deux membres de cercles spirites, soit un délivré au nom du président et un second au nom du secrétaire ou à tout autre membre du cercle, désigné par son président.

E. B.

UNIVERSALISTES DE PARIS

(GROUPE I)

Nous avons reçu une nouvelle convocation du Groupe, nous ne pourrons nous rendre à l'invitation qu'à notre rentrée à Paris, c'est-à-dire en avril. — Nous rappelerons à nos lecteurs de Paris, que les réunions ont lieu Boulevard Magenta, 52, au Café-Brasserie Jury, qu'on ne fait ni quête, ni collecte dans ces réunions et que les frais sont couverts par les offrandes et dons volontaires des membres fondateurs. Voici l'ordre des réunions pour 1898. 9 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai, 12 juin, 10 juillet, 14 août, 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 10 décembre. — Les

réunions ont donc lieu le 2me dimanche de chaque mois. — Nous aurons occasion de reparler de cette utile institution ; quant aux personnes qui voudraient des renseignements, elles n'auront qu'à s'adresser à M. Vodoz, 36, boulevard du Temple, Paris.

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION

Avant de traiter de la technique de la respiration, nous dirons, comme préliminaire, quelques mots sur l'utilité des sports qui préparent à la gymnastique pulmonaire et secondent son action.

La chasse, l'escrime, la gymnastique en plein air, jeu de croket de foot-ball, canotage, natation, équitation sont utiles, en ce sens surtout, qu'en développant le système musculaire, ces exercices constituent une véritable gymnastique pulmonaire.

Pratiqués en plein air, dans des contrées saines, ces exercices ont sur la santé la plus heureuse influence ; ceci est incontestable. Certes, l'air embaumé des forêts de pins ou l'air pur des montagnes ou des rivages de la mer, tout cela constitue pour l'homme un excellent habitat ; mais il n'est pas absolument nécessaire de vivre dans de pareils milieux pour se bien porter.

Nous pouvons pour cela, n'utiliser que l'air atmosphérique qui nous enveloppe, que l'air dont nous pouvons disposer, mais à la condition toute fois de produire le développement du thorax. Sans cela l'air le plus pur, le plus résineux, le plus balsamique ne sert pas à grand'chose et il serait fort inutile d'envoyer les malades dans des contrées saines, dans lesquelles l'air est très pur, si ces malades ne savent pas en profiter par suite d'une respiration défectueuse qui fait que l'air ne pénètre pas largement dans les poumons pour oxygéner le sang. Il faut bien se persuader, en effet, que l'air seul ne peut par lui-même développer les poumons ; or, leur fonctionnement incomplet leur fait perdre leur force de résistance aux maladies, parce que cette force est interrompue dans son œuvre d'assimilation et de désassimilation. Donc, l'utilité du développement mécanique des poumons surpasse de beaucoup pour la santé, les avantages cependant incontestables que peut présenter l'habitat d'une contrée saine. — Ceci admis, passons à la technique de la respiration.

Dans le chapitre premier, nous avons dit que l'inspiration et l'expiration sont l'une et l'autre commandées par une sensation particulière (le besoin d'inspirer et d'expirer) et que par notre volonté nous pouvons accélérer, ralentir ou suspendre même totalement les mouvements respiratoires, mais que la volonté ne peut cependant maintenir cette suspension au-delà d'un certain laps de temps sans que s'impose d'une façon urgente le besoin de respirer, parce que la respiration est avant tout, un acte réflexe, etc...

(1) Le prix des appareils pour produire l'ozone valent minimum de 150 à 175 francs.

Actuellement, le laps de temps de suspension est très court, parce que l'homme ne sait pas respirer ; mais ce laps de temps pourrait être prolongé des jours, des semaines et des mois même, si l'homme par un entraînement raisonné et de longue date, parvenait à accomplir certaines modifications dans son organisme, par des pratiques enseignées par la philosophie Yoga. Plus loin, dans la partie ésotérique de notre étude, nous verrons les résultats qu'obtiennent les Hindous dans cette voie ; pour l'instant nous voulons, après quelques observations générales, n'étudier que les divers modes de respirations ce qui constitue un véritable cours d'entraînement de l'art de respirer.

La première question à poser sera celle-ci :

Comment doit-on respirer ? Puisque cet acte a tant d'importance !

Il y a diverses manières de respirer indiquées par la nature, mais aussi par de nombreux praticiens et tout d'abord nous devons déclarer la meilleure, celle qui consiste à respirer de la façon la plus simple possible. Or, voici ce que d'éminents praticiens ont indiqué comme modes de respiration (1).

1° Respiration par les premières côtes et les clavicules ;

2° Respiration costale ;

3° Respiration abdominale.

Ces trois méthodes, ou modes plutôt, sont mauvais, s'ils sont exclusivement employés, car ils sont contraires à l'aspir et au respir naturels, normaux, car la respiration pour être naturelle, normale. doit être physiologique et tous les organes doivent concourir à sa libre exécution.

Les autres moyens de respirer sont faux et illogiques, donc mauvais : ainsi la respiration par les premières côtes et par les clavicules produit une forte dépression de la paroi abdominale et les respirations costales et abdominales produisent le gonflement du ventre dans l'aspir et cela amène une fixité relative des côtes.

Le meilleur mode de respirer est le naturel, c'est-à-dire que la respiration diurne doit être accomplie

(1) Beau et Maissiat ont admis trois types respiratoires : *type abdominal, type costo-inférieur, type costo-supérieur.*

La respiration est abdominale chez l'enfant de l'un et de l'autre sexe ; elle est costo-inférieure chez l'homme et le plus souvent costo-supérieure chez la femme.

comme la respiration nocturne ou celle qui s'accomplit pendant le sommeil, parce qu'elle se fait à notre insu, mécaniquement pour ainsi dire, et sans aucun effort, ni de l'abdomen, ni du thorax, ni des clavicules.

Ce qui influe d'une façon très fâcheuse sur la respiration, ce sont les diverses compressions que l'homme et surtout la femme exercent sur leur corps ; l'homme par des ceintures, des ceinturons, des bretelles, des vêtements trop collants, etc. ; et la femme par l'horrible corset.

Les belles Grecques et les belles Romaines aux corps si beaux, si souples, si vigoureux et aux formes si harmonieuses à la fois, de même que les belles femmes de l'Orient moderne, ne portaient pas et ne portent pas de corsets.

C'est ce véritable instrument de torture, qui fait que la femme use, abuse plutôt de la respiration costale et pas du tout de la respiration abdominale.

Pressé par cet appareil qu'elle emploie depuis des siècles, la femme Européenne apporte dans l'acte de respirer des modifications absolument vicieuses, qui exercent la plus fâcheuse influence sur sa santé. La poitrine ainsi comprimée dans ses deux tiers inférieurs cherche naturellement à rétablir l'équilibre, il lui faut une certaine capacité, aussi se dilate-t-elle au sommet et cette dilatation augmente parfois chez certaines natures plantureuses, la gorge d'une façon tout à fait anormale et provoque trop souvent l'étouffement ; de là, ces mouvements heurtés, saccadés, précipités, si disgracieux que l'on remarque surtout chez certaines chanteuses.

Technique

Pour pratiquer avec fruit les exercices respiratoires, pour faire de la gymnastique pulmonaire, l'homme doit remplir certaines conditions. Le patient doit avoir une bonne santé et les poumons en parfait état ; s'il n'est pas dans ces conditions, il doit avant tout s'efforcer de les acquérir, car il ne saurait pratiquer un entraînement complet, s'il n'est pas en parfait état de santé ou tout au moins en bonne voie de convalescence. Donc les malades, les faibles, les anémiés devront d'abord se guérir en utilisant les divers modes ou remèdes d'usage suivant les maladies qu'ils peuvent avoir ; puis commencer successivement les exercices que nous allons décrire, d'abord timidement, d'une manière calme, sans rien exagérer, *chi va piano va sano*, et ce n'est qu'au fur et à mesure des progrès de leur guérison qu'ils pourront pratiquer les exercices variés et complets réservés à l'homme bien portant ; autant que possible, le patient doit habiter un logement bien ventilé, frais en été, moyennement chauffé en hiver et sec en toute saison ; il doit s'étendre sur le dos, dans son lit ou sur une chaise longue, les bras ramenés le long du corps, puis procéder à ces exercices.

Le premier exercice à pratiquer consiste à respirer par petites saccades (bien des femmes respirent ainsi) par inspirations et expirations courtes et répétées, ceci constitue un exercice pulmonaire, mais non un mode utile de respiration, nous dirons plus, ce genre de respiration constitue une imperfection de l'acte respiratoire.

Ce premier exercice se noterait ainsi : 1, 2 ; 1 inspiration, 2 expiration, avec une courte pause respiratoire, après chaque saccade.

Le deuxième exercice à exécuter également couché sur le dos, comme il a été dit précédemment, consiste à inspirer et expirer alternativement, avec rapidité et régularité, avec un intermède de repos égal à l'inspiration et à l'expiration ; nous notons ainsi cet exercice : 1 temps inspiration ; 2 temps repos ; 1 temps respiration et 3 temps repos.

Après avoir accompli ces exercices pendant plusieurs jours, d'abord quelques minutes, d'autres jours un quart d'heure, puis une demi-heure, après 15 ou 20 jours, on pratiquera l'inspiration de la façon suivante :

On inspirera en comptant mentalement : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, puis une pause de repos et on expirera. Après quelques jours de cet exercice, on inspirera en comptant mentalement : de 1 jusqu'à 20, puis jusqu'à 30, 50, 60 et plus encore si c'est possible. — Nous devons avertir le patient qu'il lui sera très difficile dans les premiers jours de cet exercice d'arriver au chiffre 40, 45 et 50 ; mais une personne d'une constitution moyenne, après 20 ou 25 jours d'entraînement, arrivera à atteindre et même à dépasser le chiffre de 50 et de 60.

Il va sans dire qu'à la suite de ces exercices, on peut ressentir quelque fatigue, par exemple de la raideur dans le thorax ou autour du sternum, et de l'irritation dans les bronches ; on doit alors se reposer trois ou quatre jours ou plus, avant de reprendre ses exercices. Il ne faut jamais perdre de vue que la gymnastique pulmonaire est absolument comme la gymnastique musculaire : l'on ne saurait obtenir des résultats sans éprouver un peu de fatigue; c'est même celle-ci qui sert de criterium aux exercices. Quand le patient éprouve de la fatigue, il doit se reposer, puis reprendre ses exercices. Au bout d'un certain temps, quelques mois suivant la constitution de l'individu, il arrive à respirer avec une grande facilité, à inspirer longuement, à retenir très longtemps son souffle, car les exercices dilatent les poumons et donnent par suite de l'extension à la

poitrine et de la vigueur aux muscles intercostaux qui ont pris de la force et de l'accroissement.

Un autre exercice consiste à inspirer fortement et longuement de l'air, en exerçant une dépression sur l'abdomen, puis à retenir le plus longtemps possible l'air ingéré, enfin, à le rejeter avec le plus de lenteur possible. Pour cet exercice, il n'y a pas d'annotations fixes, puisque ce mode de respirer peut varier du tout au tout, suivant la complexion de l'individu, suivant l'entraînement qu'il aura précédemment accompli.

Par ce qui précède, le lecteur peut comprendre combien sont nombreux les exercices auxquels il peut se livrer, en les variant, en les intercalant, en précipitant ou en calmant les mouvements inspiratoires et respiratoires, en modifiant les pauses inspiratoires ou expiratoires. Ce qu'il ne faut jamais perdre de vue dans tous ces exercices, c'est de respirer le plus activement possible, parce que nous mettons ainsi en mouvement les muscles de la poitrine et nous fortifions par là, les différents organes qui nous aident à vivre, à vivre en bonne santé.

Donc, respirer d'une manière active, c'est actionner chez nous le mécanisme de la vie ; oxygéner le sang, par conséquent le purifier, le rendre plus fluide et plus riche en principes vitaux, ce qui lui permet de tuer les microbes de la maladie, empêcher même la formation des toxines, qui sont des milieux excellents d'incubation pour le développement des dits microbes.

De la Respiration Cutanée

Nous avons vu précédemment que le poumon est un organe destiné à dégager le gaz du sang, auquel il enlève à la fois de la chaleur et de l'eau.

Nous savons, d'autre part, que l'épiderme a une double fonction : l'oxydation du sang et le développement de la chaleur.

Etudions maintenant la *Respiration cutanée* ; l'épiderme étant un tissu corné qui ne laisse passer ni l'air, ni l'eau et les glandes sudoripares, que des organes de secrétion, il ne reste sur notre épiderme pour amener au sang de l'air, pour aérer notre sang, que les poils et les cheveux qui sont les seuls organes respiratoires de la peau ; voici quel est leur fonctionnement. Le cheveu et le poil sont des tuyaux ou tubes remplis d'une moelle qui va nourir dans le bulbe, un grand nombre de veines minuscules, des *veinules*. L'air pénètre à travers la moelle de ces tubes pour se rendre dans le bulbe, le sang qui se trouve dans celui-ci, déxoyde cet air qui, traversant dès lors la paroi du bulbe est attiré par le follicule pileux fonctionnant à la manière d'une pompe aspirante et foulante, laisse échapper par un espace libre l'air, vers la surface de la peau.

Aussitôt que l'air du bulbe est aspiré, il se produit un vide qui attire l'air atmosphérique par le tube du poil ; cet air est très pur, car il est purifié des poussières et microbes par la moelle du poil qui remplit pour ainsi dire la fonction d'un filtre. Mais la présence de l'air seul ne suffirait pas, il faut, pour que l'oxidation du sang s'accomplisse parfaitement, que la peau soit saine, partant vigoureuse, souple et élastique, alors c'est la combustion normale qui brûle dans le sang même,les microbes de la maladie.

Ceux de nos lecteurs qui voudraient pousser plus avant cette étude, qui a une grande importance pour la santé, n'auront qu'à consulter les mémoires et travaux du Dr Scholer de Rio-de-Janeiro, qui a fait une étude spéciale de la physiologie des cheveux et des poils.

ERNEST BOSC.

JOURNAUX ET REVUES

Sous ce titre nous avons donné jusqu'ici le sommaire d'un grand nombre de nos confrères, lesquels du reste, en grande partie ne donnent jamais nos sommaires. — D'autres donnent tout juste le titre d'un ou deux articles d'un seul numéro par mois, quant la *Curiosité* paraît deux fois. — Dorénavent nous ne donnerons les sommaires que de ceux de nos confrères qui donnent les nôtres *in extenso* et aujourd'hui manquant de place, nous ne ferons que mentionner les journaux ou revues reçus, *Il Vessillo Spiritista, le Moniteur Spirite, le Messager de Lièg e, la Luz, the Banner of light,* The medium and Daybreack, *Reformador* de Rio de Janeiro, *Luz astral* de Buenos-Aires, the *two Worlds, Die Uebersinliche Welt, Light, Psychische Studien, la Revue Spirite, le Progrès Spirite, la Tribune Spirite, la Revue scientifique du Spiritisme, le Lotus, L'hyperchimie, L'humanité intégrale, la Lumière, le phare de Normandie, la Paix Universelle, les Annales des sciences psychiques*, enfin des grands journaux politiques : *le Matin, le Journal, le Siècle, le Gaulois, etc.*

Signalons en terminant un très bel article d'Amo dans la *Paix Universelle* et un numéro spécial de l'hyperchimie sur l'argentaurum et M. Emmens avec un beau portrait de cet éminent ingénieur.

PETITE CORRESPONDANCE

A M. J. D. à Bordeaux. — Le terme *Rune* signifie littéralement *Secret*; il servait indifféremment a désigner un songe mystérieux, un discours mystérieux, une doctrine mystérieuse, un écrit mystérieux. — Les caractères Runiques auraient été inventés d'après une légende scandinave par Odin même.

A M. Foré Faure à Haut Livrac. — Si vous vous faisiez fort de produire vôtre journal à 2 centimes l'exemplaire, nous n'hésiterions pas à faire avec vous un journal quotidien spiritualiste, mais nous doutons que vous puissiez prendre un engagement pour un an par exemple, soit 365 numéros.

Au commandant Dufilhol.— Etes-vous à Dinan, à Saint Lunaire ou à Saint-Enogat? Désirons le savoir pour vous adresser un colis postal. — 2° les traits mentionnés par M.A.B., sont relatés dans la mystique de Goerres. — En ce qui concerne François d'assise, je ne saurais vous indiquer qu'elle est la meilleure Biographie de ce saint. — Ses œuvres ont été imprimées à Milan en 1623 et à Paris en 1641, en un in-f°

A M. De Bernardi à Naples. — Le Livre des Respirations paraîtra en Mars—à M. Fardel à Lille, même réponse. — non la seconde édition d'Isis Dévoilée a été édité par Perrin et Cie, 35. quai des grands Augustins. — A M. Berlanda, Gènes. — Adressez-vous à M. Chamuel, 5, rue de Savoie, Paris ; — quant aux *Nouvelles Esotériques*, adressez-vous à un libraire de Gênes qui les fera venir de la librairie des sciences psychiques, 42, rue St-Jacques, Paris. — A M. Durocher, Lyon. — Prochainement vous aurez un article à ce sujet quant aux commentaires du Livre des Morts, il paraît dans laR evue Spirite(voirs le numéros de janvier, février, mars, etc.)

Nous donnons ci-dessous une communication écrite par M. A. B. a l'intention de l'assemblée de l'*Unione Kardechiana* qui se tient chaque année à Milan.

Mais après lecture. M. A. B. a supposé que cette communication d'une Entité astrale était peut-être un peu trop avancée pour un pays monarchique.

E. B.

(Communication Médianimique)

Paix et bénédiction à nos frères réunis pour propager la fraternité et l'amour sur la terre. Honneur à vous qui tenez fièrement le drapeau du Spiritualisme pour rallier les âmes à l'œuvre sainte de l'Union des Peuple, sous une seule Loi, celle de la justice égale pour tous !

Par la diffusion des doctrines spiritualistes, les hommes même moins éclairés finiront par comprendre que toute frontière est dérisoire et inhumaine ; que l'humanité étant une, tout morcellement de territoire. sous tel ou tel maître prépondérant est une anomalie pour l'époque présente, que toute barrière fictive entre les nations est un reste de barbarie ne servant que le despotisme et l'injustice de quelques familles qui sèment habilement, par de mensongères paroles, la haine de nation à nation pour perpétuer les discordances et la mésintelligence qui leur permet de régner plus ou moins longtemps sur des sujets aveugles qui peinent et souffrent pour eux.

Quand le peuple de tous pays sera instruit de ce qu'est réellement la vie humaine, laquelle ne finit jamais, mais ne fait que se transformer, et que la tombe n'est qu'un passage à une existence plus heureuse, résultat de la vie présente ; lorsqu'il saura enfin que dans les réincarnations successives, le même esprit deviendra alternativement riche, pauvre, travailleur manuel, artiste ou industriel, tantôt Français, Italien, Allemand, Africain ou Asiatique, il n'entretiendra plus en son cœur une partiale tendresse pour sa patrie présente ; mais, se sentant seulement partie intégrale de l'Humanité une, il cessera de défendre des frontières imaginaires, cause de guerres homicides entre des fils d'une seule mère : *La Planète.*

Les Eglises sont devenues impuissantes à instruire, à convaincre les hommes de la verité de leur enseignement, car elles sont à la solde des Souverains, délimitateurs intéressés de frontières. Aussi les peuples affolés deviennent la proie du matérialisme qui dissous au sein de la famille humaine tout sentiment fraternel.

C'est dans cette heure d'angoisse, en face du péril social imminent, que le devoir s'impose â tout homme de cœur et d'intelligence qu'illumine la vérité spiritualiste, d'appeler à eux les désespérés et les faibles pour les ramener à l'espérance par les véritables notions de justice et de droit.

Plus de guerre, plus de séparativité ; nous sommes tous frères, tous fils de la même Terre qui nous porte et nous emporte dans son vertigineux tourbillonnement. Ne brisez aucune conviction sincère, mais aux âmes sans boussole, aux hésitants, aux faibles, aux apeurés de la mort, apportez votre consolante philosophie, vos scientifiques certitudes; enfin, à tous prêchez la réelle fraternité, sans distinction de pays, de classe et de sexe. Votre voix aura de nombreux échos, car dans les deux mondes les messagers sont envoyés vers les hommes de bonne volonté pour apporter la paix dans la grande famille humaine. Le grand esclavage des préjugés qui laisse entre les mains de quelques-uns le gouvernement des masses, va cesser.

A Paris en 1900, le *Congrés de l'Humanité* groupera des hommes d'élite, de toutes les principales contrées de votre globe pour tenir les grandes assises du siècle. Ce Concile grandiose mettra fin à bien des injustices et démontrera l'inanité de bien des erreurs inculquées séculairement à l'esprit humain par ses tyrans séculaires.

C'est à cette réunion, qui fera date dans l'histoire, que nous vous convions, ô vous qui travaillez à l'œuvre sainte de la rénovation de vos frères ; bien qu'invisibles, vous le savez, nous sommes à vos côtés travaillant dans la même voie; celle de la libération de l'esprit humain, des liens, des préjugés, ainsi qu'à l'avènement de la justice !

L'humanité Intégrale n'est pas un vain mot, une expression fantaisiste ; oui, les esprits depouillés de leur grossière enveloppe (du corps physique) existent, vivent et vibrent avec leurs frères encore prisonniers, sous le voile de chair !

M. A. B.

Le Directeur-Gérant : Ernest Bosc.

Nice. — Imprimerie de la *Curiosité*, rue Chauvain, 14